

Módulo 7

Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia... durante el embarazo

Visión general

Este séptimo módulo presenta a las madres consejeras los diferentes cambios físicos y emocionales que se producen a lo largo del embarazo, así como la manera en que el cuerpo se va preparando para la lactancia. El módulo permite a las madres consejeras poder abordar mejor las preguntas e inquietudes de una mujer durante el embarazo y brinda estrategias para hablar con las madres de manera efectiva.

Objetivos de aprendizaje

Una vez completado este módulo, las madres consejeras podrán:

- Formular una pregunta abierta para hacer a las madres en cada uno de los tres trimestres del embarazo.
- Mencionar al menos dos cambios en los pechos que ayudan a las madres a prepararse para la lactancia.

Duración: 1 hora

Información básica

Las madres viven el embarazo de diferentes maneras. Sus variadas experiencias, preguntas e inquietudes pueden cambiar durante el embarazo. Las madres consejeras tienen una experiencia limitada en la comprensión de embarazos que no sean los suyos propios. Necesitan estrategias de asesoramiento para poder apoyar la situación única de cada una de las madres.

Las estrategias para iniciar la conversación con las madres durante las diferentes etapas del embarazo pueden dar confianza a una madre consejera para desarrollar una relación. Esta relación permitirá a las madres confiarle a la consejera las inquietudes que les surjan una vez que nace el bebé.

Lista de verificación

- Equipo audiovisual
 - PowerPoint o retroproyector
- Herramientas de enseñanza
 - Rotafolios y marcadores
 - Modelo de pecho
- Folletos
 - Folleto N° 7A: Cómo iniciar la conversación con las madres durante el embarazo
 - Folleto N° 7B: Cómo cambia el pecho durante el embarazo
 - Folleto N° 7C: Cómo saber si es un pezón invertido
 - Folleto N° 7D: Cada cuánto comunicarse con las madres

- Recursos
 - Panfletos “Fathers Supporting Breastfeeding”, disponibles a través de USDA.

Oportunidades de aprendizaje adicionales

- Brindar a las madres consejeras oportunidades para que observen a un experto en lactancia designado por WIC que esté asesorando a una madre primeriza durante el embarazo. Use como guía el folleto “Observación de expertos en lactancia: Registro de la madre consejera”, provisto en la sección *Educación continua de las madres consejeras*.
- Leer “Preparing the Breasts for Breastfeeding” y “Prenatal and Postpartum Nipple and Breast Care” en *Lactancia: Una guía para los padres*, de Amy Spangler.
- Asistir a una clase de lactancia de WIC.

Módulo 7: Notas para el instructor

Diapositiva N° 1

Módulo 7: Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia... durante el embarazo

Diapositiva N° 2

Objetivos de aprendizaje

Una vez completado este módulo, las madres consejeras podrán hacer lo siguiente:

- Formular una pregunta abierta para hacer a las madres en cada uno de los tres trimestres del embarazo.
- Mencionar al menos dos cambios en los pechos que ayudan a las madres a prepararse para la lactancia.

Diapositiva N° 3

[Actividad]

¡Ay bebé!

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a apreciar las diferentes formas en que las madres pueden responder al embarazo.

Duración: 4 minutos

Instrucciones:

- Pida a las madres consejeras que piensen una palabra que describa la manera en que una madre se puede sentir cuando se entera de que está embarazada.
- Escriba las palabras en un rotafolios.
- *Para grupos de capacitación numerosos:* considere dividir a las madres consejeras en grupos reducidos para hacer el debate.
- *Para grupos de capacitación reducidos:* lleve a cabo como un debate general en grupo.

[Puntos clave de conversación]

- El embarazo puede ser un momento emocionante de preparación y anticipación para las madres.
- Es importante no hacer suposiciones acerca de los sentimientos de una madre.
- Las preocupaciones de las mujeres cambian a lo largo del embarazo.

[Orientación para la enseñanza]

Recuérdelos a las madres consejeras que las madres pueden responder al embarazo de muchas maneras diferentes. Algunos ejemplos de reacciones ante el embarazo son:

- Algunas se sienten felices y están muy entusiasmadas casi desde el momento en que se enteran de que están esperando un bebé.
- Algunas están entusiasmadas pero se preocupan por el hecho de ser buenas madres.
- Si el embarazo no fue planeado, algunas podrían sentirse tensionadas.
- Algunas mujeres sienten nervios con el embarazo debido a su situación de vida personal.
- Algunas mujeres sienten nervios debido a necesidades médicas.

Diapositiva N° 4

Etapas del embarazo

Dado que las madres consejeras ya han pasado por un embarazo, pueden relacionarse bien con las madres primerizas a la vez que las ayudan a tratar sus preguntas sobre la lactancia.

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: aumentar la conciencia de los diferentes problemas que experimentan las madres a lo largo de cada trimestre.

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- Divida a las madres consejeras en tres grupos.
- Asigne a cada grupo uno de los tres trimestres del embarazo.
- Explique que el embarazo se divide en “trimestres”, o tres grupos de tres meses, y que ocurren muchos cambios a lo largo de cada uno de estos períodos de tiempo.
- Pida a las madres consejeras que recuerden sus propios embarazos o los de amigas o familiares. Pídales que recuerden algunos de los cambios, pensamientos y sentimientos que experimentaron.
- Pida a los miembros de los grupos que compartan entre ellas estas experiencias relacionadas con la etapa del embarazo que tienen asignada.
- Deben platicar sobre los siguientes tipos de cambio que recuerdan que hayan pasado:
 - Emocionales.
 - Físicos.
 - Preocupaciones.

- Pida al grupo que identifique por lo menos dos preguntas abiertas que podrían hacerle a una mujer que está en esa etapa del embarazo.
- Haga que cada grupo haga sus comentarios a medida que usted habla sobre cada trimestre durante el resto de la clase.

[Orientación para la enseñanza]

- *Para grupos de capacitación reducidos:* lleve a cabo esta actividad como un debate general en grupo o con un compañero.
- *Para grupos de capacitación numerosos:* considere que más de un grupo converse sobre cada trimestre, para evitar que haya grupos con más de seis u ocho personas. Durante el momento de compartir las ideas, permita que un grupo lo haga y luego pida al otro grupo que trabajó con el mismo tema que agregue los comentarios adicionales que pudieran tener.

Diapositiva N° 5

El primer trimestre del embarazo

[Permita al (a los) grupo(s) del primer trimestre que hagan sus comentarios.]

Los primeros tres meses del embarazo pueden provocar sentimientos mezclados en una madre primeriza. A medida que cambian los niveles de hormonas, puede sentirse tanto emocionada como asustada.

[Puntos clave de conversación]

- Algunas mujeres no saben que están embarazadas durante las primeras semanas.
- El bebé podría no parecer real en este trimestre.
- Podría experimentar náuseas y fatiga extrema.
- Sus pechos se prepararán para la lactancia aumentando el tamaño y la sensibilidad.
- Algunas mujeres no estarán interesadas en hablar sobre la lactancia en este momento.
- Las mujeres que toman la decisión de amamantar al principio del embarazo tienden a amamantar por más tiempo que aquellas que se deciden más tarde.
- Utilice las oportunidades de contacto para establecer una relación con la madre y para hablar sobre la lactancia.

Diapositiva N° 6

Cómo hablar con las madres durante el primer trimestre

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las preguntas abiertas que usted podría hacerle a una madre durante el primer trimestre?
- ¿Sobre qué temas podría platicar cuando ella responda estas preguntas?

Folleto: N° 7A: Cómo iniciar la conversación con las madres durante el embarazo

[Orientación para la enseñanza]

- Pida a las madres consejeras que usen el Folleto N° 7A: Cómo iniciar la conversación con las madres durante el embarazo, para registrar las posibles preguntas que podrían usar a fin de establecer una relación con las madres en cada una de estas tres etapas del embarazo.
- Algunas de las posibles preguntas durante el primer trimestre son:
 - ¿Cómo va su embarazo?
 - ¿Qué cambios nota en sus pechos?
 - ¿Qué sabe acerca de la lactancia?
 - ¿Qué dice su familia acerca de la lactancia?
- Anote en el rotafolios los temas de asesoramiento identificados por el grupo. Haga que las madres consejeras anoten estas ideas en sus folletos.

Diapositiva N° 7

El segundo trimestre del embarazo

[Permita al (a los) grupo(s) del segundo trimestre que hagan sus comentarios.]

[Puntos clave de conversación]

Los cambios físicos continúan durante el segundo trimestre.

- Muchas madres comienzan a sentirse mejor en este momento.
- La ropa empieza a ajustarles, y podrían empezar a usar ropa de embarazadas.
- Muchas se sienten con energía o “radiantes” durante este período.
- Pueden sentirse mejor, así que tal vez estén más dispuesta a platicar sobre la lactancia.

Diapositiva N° 8

Cómo hablar con las madres durante el segundo trimestre

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las preguntas abiertas que usted podría hacerle a una madre durante el segundo trimestre?
- ¿Sobre qué temas podría platicar cuando ella responda estas preguntas?

[Orientación para la enseñanza]

- Algunas de las posibles preguntas que pueden hacerse durante el segundo trimestre son:
 - ¿Cómo avanza su embarazo?
 - ¿Qué tipo de cosas le dice la gente acerca de la lactancia?
 - ¿De qué manera se está preparando para el bebé y la lactancia?
 - ¿Qué inquietudes tiene acerca de sus pechos?
- Anote en el rotafolios las sugerencias de asesoramiento identificadas por el grupo. Haga que las madres consejeras anoten estas ideas en sus folletos.

Diapositiva N° 9

El tercer trimestre del embarazo

[Permita al (a los) grupo(s) del tercer trimestre que hagan sus comentarios.]

[Puntos clave de conversación]

- A medida que el bebé crece, el embarazo puede parecer más real para una madre.
- La madre puede estar emocionada por los preparativos para el nacimiento de su bebé. Se podría preocupar por preparar el cuarto y las cosas del bebé.
- La madre puede estar interesada en aprender sobre la lactancia y sobre cómo prepararse.
- A medida que la panza crece, la madre podría sentirse cansada e incómoda. Tal vez tenga problemas para dormir por las noches.
- Puede tener falsas contracciones de trabajo de parto.
- Puede estar preocupada por los cambios en su estilo de vida que tal vez sean necesarios.
- Tal vez se pregunte cómo será la experiencia de dar a luz.
- Sea precavida sobre compartir sus propias historias de parto. Cada mujer tiene una experiencia diferente.

- Deje que la madre hable acerca de sus deseos y sueños, así como sus temores y preocupaciones.

Diapositiva N° 10

Cómo hablar con las madres durante el tercer trimestre

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las preguntas abiertas que usted podría hacerle a una madre durante el segundo trimestre?
- ¿Sobre qué temas podría platicar cuando ella responda estas preguntas?

[Orientación para la enseñanza]

- Algunas de las posibles preguntas que pueden hacerse durante el tercer trimestre son:
 - ¿Cómo se está preparando para el hospital?
 - ¿Cómo se está preparando para el trabajo de parto?
 - ¿Qué dice su familia acerca de la lactancia?
 - ¿Qué sabe acerca de cómo posicionar y prender a su bebé al pecho para amamantarlo?
 - ¿Qué sabe acerca de compartir la habitación con su bebé?
 - ¿Qué le ha dicho a su médico respecto de su decisión de amamantar?
 - ¿Qué le ha dicho su médico/hospital acerca de cómo cumplirán con sus necesidades de lactancia?
- Anote en el rotafolios las sugerencias de asesoramiento identificadas por el grupo. Haga que las madres consejeras anoten estas ideas en sus folletos.

Diapositiva N° 11

Cambios en el pecho durante el embarazo

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer comienza a prepararse para la lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- Entre los cambios comunes que se dan en los pechos durante el embarazo están:
- Los pechos se agrandan.
- Los pezones se vuelven más elásticos para poder adaptarse a la forma de la boca del bebé.

- El tejido adiposo comienza a almacenarse en los pechos para proteger el tejido productor de leche y para proveer calorías para la lactancia.
- La areola se oscurece. Esto podría ayudar como objetivo para ayudar al bebé a encontrar el pecho.
- Aparecen protuberancias llamadas *glándulas de Montgomery* en la areola.
- Las glándulas de Montgomery producen aceites antibacterianos que higienizan el pecho y lo mantienen húmedo.
- Los pechos empiezan a producir calostro, la primera leche para el bebé, apenas a las 20 semanas de embarazo.
- Todos estos cambios pueden sensibilizar los pechos y son señales de que éstos se están preparando para alimentar al bebé.
- Si la madre no siente molestias ni nota cambios en los pechos, no quiere decir que no producirá leche.
- Algunas madres no experimentan cambios en los pechos hasta después del nacimiento de sus bebés. Otras los experimentan, pero simplemente no los notan.
- Si una madre no nota cambios en los pechos, aliéntela a que consulte a su médico para hacer una evaluación.

[Orientación para la enseñanza]

- Utilice un modelo de pecho para hacer la demostración mientras explica cómo funcionan los pechos.
- Consultar Madres consejeras Folleto #7B – Cómo cambia el seno durante el embarazo como referencia.

Diapositiva N° 12

¿Demasiado grandes? ¿Demasiado chicos?

Muchas mujeres se preocupan por saber si sus pechos tienen el tamaño correcto, y si podrán producir leche.

[Puntos clave de conversación]

- Los pechos son de muchas formas y tamaños.
- Los pezones también son de muchas formas y tamaños.
- La mayoría de las mujeres tienen un pecho un poco más grande que el otro.
- La mayoría de los pechos pueden producir leche.

- El tamaño de los pechos de una mujer depende de los depósitos de grasa que allí se encuentran.
- Si una mujer parece estar demasiado preocupada por el tamaño o forma de sus pechos o pezones, derivela al experto en lactancia designado por WIC. Algunas veces, la forma o tamaño de los pechos o pezones pueden facilitar o dificultar la lactancia.

Diapositiva N° 13

Variaciones de los pezones

Aunque los bebés por lo general se prenden bien a la mayoría de los pezones, algunos pueden resultarles más difíciles que otros a los bebés.

[Puntos clave de conversación]

- Algunas madres tienen pezones planos o invertidos. Un pezón “invertido” verdadero es muy poco común.
- En la mayoría de los casos, las madres pueden amamantar de todos modos.
- Derive al experto en lactancia designado por WIC, quien puede ayudar a la madre a sacar el pezón para afuera.
- La madre puede hacer la simple prueba de compresión descrita anteriormente durante el embarazo, para determinar si tiene un pezón invertido.
- Las madres deben estar al tanto que a medida que avanza el embarazo y los pezones se hacen más elásticos, un pezón invertido tal vez yo no esté invertido al final de su embarazo.
- Otra variación del pezón puede ser que aparezca un pezón secundario junto al pezón principal. Algunas madres tienen tejido glandular mamario extra localizado en otras áreas del pecho, o incluso cerca de la axila. Este tejido puede producir leche.
- Recuérdeles a las madres que los bebés no “toman el pezón”. Toman el pecho. La mayoría de los bebés pueden sacar para afuera un pezón invertido y tomar el pecho con pezones secundarios.

Diapositiva N° 14

Lista de verificación de habilidades para madres consejeras

[Actividad]

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a comprender la diferencia que existe entre un pezón erecto y uno invertido.

Duración: 5 minutos

Instrucciones:

- Vaya pasando el modelo de pecho hecho en tela a cada una de las madres consejeras.
- Haga que cada una practique la prueba de compresión de pecho para un pezón erecto normal, pezón plano y pezón invertido.
- Cuando esté segura de que ella entiende cada uno de los conceptos, firme su Lista de verificación de habilidades para madres consejeras en la sección “Cómo identificar un pezón invertido” del Módulo 7.

[Puntos clave de conversación]

- Las mujeres pueden hacer una simple prueba de compresión (también conocida como “test del pellizco”) durante el embarazo para estar seguras. Aquí le indicamos como:
 - Haga que la madre coloque el pulgar y el índice por debajo del pezón cerca del borde de la areola (“donde la parte oscura se junta con la clara”).
 - Presione el pulgar y el dedo hacia adentro.
 - Si el pezón se mueve hacia afuera, no es un pezón invertido.
 - Si el pezón no se mueve, puede ser un pezón plano.
 - La mayoría de los bebés pueden sacar un pezón plano hacia fuera porque “toman el pecho”, no “toman el pezón”, y por lo tanto abarcan mucho más tejido mamario y no sólo el pezón.
 - Si al comprimirlo el pezón se hunde como un hoyuelo, puede ser un pezón invertido.

Diapositiva N° 15

Cómo ayudar a las madres a prepararse para la lactancia

Debate:

- ¿Qué tipo de cosas hizo durante el embarazo para aprender más acerca de la lactancia?

[Puntos clave de conversación]

- Las madres pueden obtener información valiosa sobre la lactancia a través de WIC, asistiendo a las clases sobre lactancia de WIC, leyendo los materiales sobre lactancia de WIC y hablando con el nutricionista y la madre consejera de WIC.
- Los materiales de WIC “Fathers Supporting Breastfeeding” y “*Loving Support*® Makes Breastfeeding Work” pueden brindar a las madres primerizas ideas sobre cómo los familiares pueden apoyar su decisión de amamantar.
- Las madres pueden llevar a sus familiares a las clases sobre lactancia de WIC para que mejoren su apoyo a la lactancia.
- Las madres pueden leer los simples libros que provee WIC y mirar los videos sobre lactancia.
- Las madres pueden aprender de otras madres que hayan amamantado. WIC y otras organizaciones de la comunidad como La Liga de la Leche pueden llegar a tener grupos de madres.
- Aliéntela a hablar con los miembros de su familia, que podrían ser la madre, el padre del bebé y otros familiares importantes. Ellos forman su red de apoyo después del nacimiento del bebé.

[Orientación para la enseñanza]

- A medida que las madres consejeras aportan ideas sobre las maneras en que se prepararon para la lactancia, exhibalas en el rotafolios. Platique sobre las ideas que se encuentran en los puntos clave de conversación y que no se mencionaron.

Diapositiva N° 16

El cuidado de los pechos durante el embarazo

El cuidado adecuado durante el embarazo puede ayudar a las madres a preparar sus pechos para la lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- Evite usar sostenes apretados:
 - No es necesario usar un sostén durante el embarazo, pero algunas mujeres prefieren hacerlo porque sostiene los pechos.
 - Los sostenes demasiado ajustados pueden causar que se obstruyan los conductos lactíferos.
 - Los sostenes de algodón permiten la circulación de aire hacia los tejidos.
 - Espere hasta las últimas semanas para comprar un sostén para amamantar y elija uno que le quede flojo, dado que los pechos se agrandan durante el embarazo y después del parto.
 - Busque sostenes para amamantar que puedan desabrocharse fácilmente con una mano.
- Evite usar lociones y pociones:
 - No es necesario “endurecer” los pezones o usar cremas especiales durante el embarazo. Esto puede en realidad lastimar el sensible tejido mamario.
 - Si la piel de los pechos está extremadamente seca, puede usarse a diario una pequeña cantidad de lanolina modificada, como por ejemplo Lansinoh[®] o Pure Lan[®].
- Lave sólo con agua:
 - Los jabones y el alcohol secan la piel de los pechos y remueven los aceites lubricantes que excretan las glándulas de Montgomery.
 - Seque al aire los pechos antes de colocarse el sostén.
- Controle la pérdida de leche:
 - Es normal que algunas mujeres tengan pérdidas de calostro en las últimas semanas de embarazo o durante las relaciones sexuales.
 - Si la pérdida de leche le causa problemas, haga que use parches de lactancia de algodón o descartables dentro del sostén.
 - Cambie los parches cuando se humedezcan.
 - Seque al aire los pechos antes de volver a cubrirlos.

Diapositiva N° 17

Derive

Recuerde que su papel como madre consejera es hablar con las madres acerca de la lactancia. Cuando aprenda a confiar en usted, ella podría contarle otras cosas sobre su salud. Derive a una madre a su proveedor del cuidado de

la salud si le cuenta acerca de alguna de las siguientes cosas:

- Hay manchas o sangrado.
- Se producen vómitos y náuseas en exceso.
- Hay hinchazón.
- Contracciones o trabajo de parto prematuro.
- El bebé deja de moverse.
- Otras situaciones médicas que preocupan a la madre

[Orientación para la enseñanza]

Las madres consejeras pueden decir: “Mi área de capacitación es el apoyo a la lactancia. Sería mejor que usted llamara a su médico para contarle sobre eso. Él sabrá qué es lo mejor”.

Diapositiva N° 18

Brazos vacíos

La pérdida de un bebé en cualquier etapa del embarazo es perturbadora, en especial si es la primera vez que una madre consejera habla con la madre. Pensar ahora sobre las maneras en que usted podría responder la ayudará a sentirse preparada cuando se enfrenta a esta situación.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres responden a la pena de muchas maneras diferentes.
- Hay muchas emociones asociadas con la pérdida. Estas emociones podrían ser: conmoción, negación, enojo, tristeza.
- Su trabajo no es cambiar sus sentimientos, sino escucharla y hacerle saber que usted se preocupa por ella.
- Derívela a su profesional de la salud e infórmele sobre cualquier grupo de apoyo de mujeres que perdieron embarazos que estén disponibles en la comunidad.
- Qué **no** decirle a una madre que perdió un bebé:
 - “Es lo mejor”. Nadie cree eso. Lo único que hará es aumentar su tristeza.
 - “Dé las gracias por sus otros hijos”. Por supuesto que ella está agradecida por sus otros hijos... pero también quería a este bebé.
 - “Sé cómo se siente”. No diga esto a menos que usted también haya perdido un bebé.
 - “Yo también perdí un bebé. Déjeme que le cuente”. Éste no es momento para contarle los detalles de su historia.

Diapositiva N° 19

Brazos vacíos: lo que usted puede decir

[Puntos clave de conversación]

- ¿Qué le puede decir a una madre que perdió un bebé?
 - Preguntas abiertas:
 - ¿Cómo se siente?
 - ¿Qué le dice su doctor?
 - Comentarios de afirmación:
 - Lo siento mucho.
 - Yo también perdí un bebé, sé lo difícil que es.
 - Educación:
 - Sugiera hablar con otras madres que hayan perdido un bebé.
 - Platique sobre qué hacer con la leche que baja.
 - Facilite números de contacto de grupos de apoyo locales.

Diapositiva N° 20

Cuándo comunicarse con la madre durante el embarazo

Los contactos regulares a lo largo del embarazo ayudan a las madres consejeras a establecer una relación positiva con la madre. Esto desarrolla la confianza y ayuda a que la madre se abra a la educación sobre la lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- Siga el protocolo de la agencia de WIC para obtener listas de madres de WIC embarazadas a quienes llamar. Esto puede incluir: obtener listas de las madres de WIC recientemente certificadas, recibir derivaciones del personal de WIC que hablan con las madres primerizas, así como recibir derivaciones de los proveedores de la salud de la comunidad.
- Como madre consejera, usted reforzará la información sobre lactancia que el nutricionista y otros miembros del personal de WIC brindan a las madres.
- Las madres consejeras ayudan a las madres a analizar los obstáculos para la lactancia, responden preguntas comunes y preparan a las madres ayudándolas a tener un buen comienzo con la lactancia.
- Comuníquese con una mujer embarazada lo antes posible en el embarazo. Esto es importante dado que la duración de la lactancia aumenta cuanto antes la madre tome la decisión de amamantar.

- Siga comunicándose con la madre mensualmente para desarrollar una relación con ella y ayudarla con las preguntas, que cambian a lo largo del embarazo.
- Comuníquese con la madre semanalmente durante el último mes para poder ofrecer apoyo en cuanto dé a luz.

Diapositiva N° 21

Reflexión final

Antes de que naciera mi hija me anoté en WIC. Fue lo mejor que podría haber hecho. No sabía mucho acerca de la lactancia, pero pensaba que “tal vez” yo podía amamantar. Después de asistir a una clase sobre lactancia de WIC y de hablar con mi madre consejera, ese “tal vez” se convirtió en un “debo amamantar”.

Madre de WIC